UNIVERSITETSSYKEHUSET NORD-NORGE
DAVVI-NORGGA UNIVERSITEHTABUOHCCEVIESSU

Stress

Jørgen Finvåg
Fagkonsulent
Barnehabiliteringen, Autismeteamet
Universitetssykehuset Nord-Norge HF

Hva er stress?

- Krav og forventninger overgår kapasitet
- Beskriver effekten eksterne krav påvirker kropp og sinn

- Høyt antall voksne personer med ASD rapporterer at stress er ett stort problem for dem.
- Foreldre rapporterer at stress har negativ effekt på:
  - Barnets utdanning og skolegang
  - Søvn
  - Mentale helse
  - Påvirker barnets forhold til andre

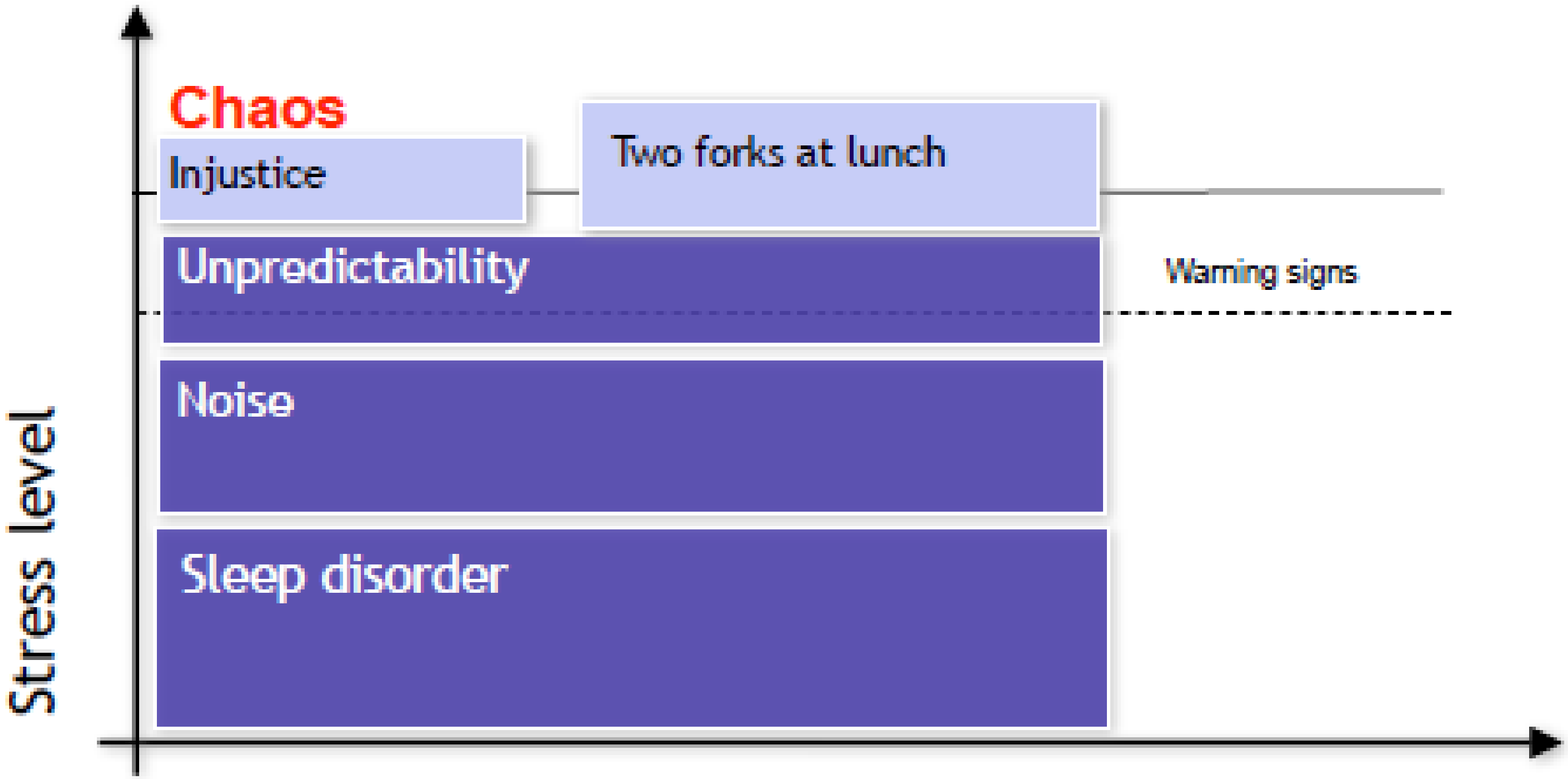
Faktorer

- Sensoriske vansker
- Sosiale vansker
- Krav om fleksibilitet
- Kommunikasjonsvansker
- Organisere egne gjøremål

- Viss man har sovet dårlig
- Er syk
- Er veldig opptatt med noe
- Tanker om uheldige episoder
- Mangel på kontroll

Stressfaktorer

Grunnleggende	Situasjonsbetingede
• Søvnvansker • Urimelige krav • Sensorisk sensitivitet • Kommunikasjonsvansker • Uforutsigbarhet	• Smerter • Støy • Plutselige endringer • Konflikter • Skuffelser • Feil vær • Glemt nødvendig materiell • Osv.



Stressmodell etter Uhrskov og Hejlskov Jørgensen, 2007

Hvordan bruke stressmodell?

- Identifisere egne stressfaktorer
- Redusere stress
- Opplæring